

# Inhalt

<b>Über die Autoren</b>	<b>8</b>
<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>Bekleidung</b>	<b>11</b>
Anforderungen an die Bekleidung	12
Das Zwiebelprinzip	13
Materialien, Gewebe und Ausstattungen	14
Beschichtungen und Membranen	19
Wasserdichtigkeit und Atmungsaktivität	25
Funktionsunterwäsche	26
Wärmeschicht/Isolation	27
Wetterschutz	29
<b>Outdoor-Bekleidung in der Übersicht</b>	<b>30</b>
- Travelbekleidung	30
- Trekking- und Tourenbekleidung	30
- Alpintouren- und Expeditionsbekleidung	31
Bekleidungsgrößen	34
Bekleidungspflege	37
Weitere Bekleidung	41
<b>Schuhe</b>	<b>51</b>
Anforderungen an einen guten Schuh	52
Aufbau	53
Form des Schuhs	58
Außenmaterialien	59
<b>Schuhtypen</b>	<b>61</b>
- Multifunktionsschuhe, Leichtwanderschuh	62
- Wanderstiefel	63
- Trekkingstiefel	63
- Bergstiefel	64

Schuhgrößen	65		
Schuhpflege	68		
Outdoorsandalen	71		
<b>Rucksäcke</b>	<b>76</b>		
Grundsätzliche Anforderungen	77		
Aufbau eines Rucksacks	78		
Rucksackmaterialien	87		
<b>Rucksackarten</b>	<b>88</b>		
Tages- oder Wanderrucksack	89	Außengestellrucksäcke	91
Touren- oder Kletterrucksäcke	89	Reise- und Kofferrucksäcke	91
Trekkingrucksäcke	90	Fahrradrucksäcke	92
Expeditionsrucksack	90	Wasserrucksäcke, Seesäcke	92
Frauenrucksäcke	91	Kindertragen	93
Rucksackkauf	93		
Richtiges Packen	95		
Rucksackpflege	98		
Nützliche Zusatzausrüstung	98		
<b>Packlisten</b>	<b>100</b>		
Packliste für Hüttentouren	102		
Weitere Ausrüstung für mehrwöchige Trekkingtouren	106		
Weitere Ausrüstung für Wintertouren bzw. Alpintouren	107		
Weitere Ausrüstung für Hochgebirgstouren/-expeditionen	109		
<b>Glossar &amp; Lexikon</b>	<b>112</b>		
<b>Anhang</b>	<b>157</b>		
Literatur	158		
Hersteller	159		
<b>Index</b>	<b>164</b>		